

त्वचा में बदलाव के लिए मदद प्राप्त करना

Getting Help for Skin Changes - Hindi

कैंसर और कैंसर के उपचार से त्वचा में बदलाव आ सकते हैं जैसे कि चकत्ते, शुष्क त्वचा, रंग परिवर्तन और खुजली।

त्वचा में बदलाव उपचार के प्रति आपके शरीर की सामान्य प्रतिक्रिया का हिस्सा हैं। यदि आप कैंसर के इलाज के लिए इस्तेमाल की जाने वाली दवा ले रहे हैं, तो त्वचा में परिवर्तन बहुत तेज़ी से होते हैं, वे आपको उस दवा से एलर्जी का संकेत हो सकते हैं।

त्वचा में होने वाले किसी भी बदलाव के बारे में अपने डॉक्टर या नर्स को बताना बहुत ज़रूरी होती है। उपचार न करवाने पर, वे बिगड़ सकते हैं और कुछ लोगों में इन से संक्रमण हो सकता है।

मुझे किन सामान्य त्वचा परिवर्तनों पर ध्यान देना चाहिए?

चकत्ते कैंसर के कुछ उपचारों का एक सामान्य दुष्प्रभाव है। चकत्ते होने का जोखिम और इनके बुरा होने का जोखिम, कैंसर के प्रकार और आपके द्वारा लिए जाने वाले उपचार निर्भर करता है चकत्ते खोपड़ी, चेहरे, गर्दन, छाती, ऊपरी पीठ और कभी-कभी शरीर के अन्य हिस्सों पर दिखाई दे सकते हैं। वे खुजली, जलन, डंक लगने जैसे या दर्दनाक हो सकते हैं।

शुष्क त्वचा कुछ उपचारों का एक और दुष्प्रभाव है। त्वचा बहुत शुष्क, पपड़ीदार, खुरदरी, लाल हो सकती है, और कभी-कभी दर्दनाक हो सकती है। दरारें खुल भी सकती हैं। यह अपने आप हो सकता है या चकत्ते के साथ हो सकता है। रूखी त्वचा के कारण खुजली हो सकती है।

खुजली कुछ कैंसर, कैंसर के उपचार, कैंसर के उपचार के भाग के रूप में उपयोग की जाने वाली दवाओं, रूखी त्वचा, रैश या संक्रमण के कारण हो सकती है। आपकी त्वचा को बहुत अधिक खरोंचने से त्वचा से खून निकल

सकता है या संक्रमण हो सकता है, खासकर उस स्थिति में अगर त्वचा टूट गई हो।

हैंड-फुट सिंड्रोम (HFS) कई कैंसर का उपचार करने वाली दवाओं के कारण हो सकता है। दर्द, संवेदनशीलता, झुनझुनी और सुन्नता HFS के शुरुआती लक्षण होते हैं। फिर हाथों की हथेलियों और पैरों के तलवों पर लाली और सूजन शुरू हो जाती है। यह लालिमा सनबर्न की तरह दिखती है और छाले हो सकते हैं। बुरे मामलों में, छाले खुल सकते हैं और घाव बन सकते हैं। त्वचा भी शुष्क हो सकती है, छिलका उतर सकते हैं और दरार बन सकती है।

त्वचा के रंग में परिवर्तन कुछ कैंसर उपचार, ट्यूमर के बढ़ने, या धूप में रहने के दुष्प्रभाव के रूप में हो सकते हैं। कुछ रंग परिवर्तन समय के साथ बेहतर हो सकते हैं। अन्य रंग परिवर्तन अधिक समय तक चल सकते हैं।

2 सबसे महत्वपूर्ण चीजें जो आप कर सकते हैं वह है अपनी त्वचा की अच्छी देखभाल करना और त्वचा में होने वाले किसी भी परिवर्तन के बारे में अपने डॉक्टर को इसके बारे में तुरंत बताना।

त्वचा में होने वाले परिवर्तनों को रोकने या नियंत्रित करने में मदद के लिए आप क्या कर सकते हैं?

- यदि आपके लिए ठीक बताया गया है तो बहुत सारे तरल पदार्थ पिएं ऐसा करने के लिए।
- हल्के साबुन, बॉडी वॉश, शैंपू, लोशन और क्रीम का उपयोग करें जिनमें अल्कोहल, परफ्यूम या डार्क न हो। आपको किन उत्पादों या ब्रांडों का उपयोग करना चाहिए, इसके बारे में पूछें।
- गर्म या ठंडे पानी से धोएं, गर्म पानी से नहीं। थोड़ी देर के लिए स्नान करें और अपनी त्वचा को रगड़ने के बजाय तौलिये से थपथपाकर सुखाएं।
- दिन के दौरान अपनी त्वचा को मॉइस्चराइज़ करें। ऐसा करने का सबसे अच्छा समय आपके नहाने के ठीक बाद का होता है, जब आपकी त्वचा अभी भी नम होती है।
- शेव कम बार करें, या अगर आपकी त्वचा में दर्द है तो शेव करना बंद कर दें। शेविंग करते समय एक इलेक्ट्रिक रेजर आपको कटने से बचाने में मदद कर सकता है।
- तेज सुगंध वाले कपड़े धोने वाले डिटर्जेंट का उपयोग न करें।
- जितना हो सके धूप से दूर रहें। अगर आप बाहर होंगे, तो कम से कम 30 SPF वाले लिप बाम और सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें। लंबी बाजू के कपड़े और टोपी भी पहन के रखें।

त्वचा में बदलाव को बेहतर बनाने के लिए आप क्या कर सकते हैं

- अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करने से पहले अपनी त्वचा का उपचार बिना पर्ची के मिलने वाली दवाओं से न करें।
- अगर आपके पैरों के तलवे कोमल हैं तो जेल शू इन्सर्ट आपकी मदद कर सकता है।
- कुछ मेकअप ब्रांड रैश को खराब किए बिना उसे कवर कर सकते हैं। आप किन उत्पादों या ब्रांडों का उपयोग कर सकते हैं, इसके बारे में पूछें।
- मुलायम, ढीले-ढाले कपड़े अक्सर तंग-फिटिंग वाले कपड़ों से बेहतर महसूस होते हैं।
- बहुत गर्म या बहुत ठंडे मौसम में बाहर समय न बिताएं।
- यदि आपका डॉक्टर आपको दवाई देता है, तो उनका उपयोग डॉक्टर द्वारा बताए अनुसार करें और उन्हें तुरंत लेना शुरू कर दें।

अपनी स्वास्थ्य देखभाल टीम से बात करें

त्वचा के कई परिवर्तनों का इलाज किया जा सकता है, और कुश्च ऐसी चीजें हैं जिन्हें आप उन्हें रोकने के लिए कर सकते हैं। अपनी कैंसर देखभाल टीम को अपनी त्वचा में होने वाले बदलावों के बारे में बताएं। उन्हें बताएं कि आप परिवर्तनों को कब नोटिस करते हैं और परिवर्तनों को बदतर या बेहतर क्या बनाता है। त्वचा परिवर्तन का जल्द से जल्द इलाज किया जा सकता है और किया जाना चाहिए।

कैंसर की जानकारी, दिन-प्रतिदिन की सहायता और समर्थन के लिए, अमेरिकन कैंसर सोसायटी की वेबसाइट **cancer.org** पर जाएं या हमें **1-800-227-2345** पर कॉल करें। जब आपको हमारी जरूरत होती है, हम उपलब्ध रहते हैं।



Every cancer. Every life.

HINDI
©2022, American Cancer Society, Inc.
नं. 214300 सं. 10/22
मॉडल केवल उदाहरण के लिए उपयोग किए जाते हैं।



bbb.org/charity